

10月 こんだてのおしらせ

青森市小学校給食センター

実施日	こんだて			おかに エネルギーの もとになる食品	おかに 体をつくる 食品	おかに 体の調子を ととのえる食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ひとこと	
	主食	シヤム のりかけ	ミルク るい							おかずるい
2 (月)				なめこのみそ汁、たれ付きつくねハンバーグ 大根とごぼうのトマトソース煮	ごはん	牛乳 油あげ、みそ つくねハンバーグ こうやどろふ	なめこ、にんじん ごぼう、大根 トマト	625	23.5	鶏飯 鶏飯は鹿児島県の郷土料理で鹿児島県の学校給食でも人気のメニューです。
3 (火)				白菜とにんじのみそ汁、あじフライ ふきの炒め物	ごはん、こめ油 さとう	牛乳、こうやどろふ 油あげ、みそ あじフライ さつまあげ	はくさい、にんじん ごぼう、ふき	680	27.0	昔、奄美大島は薩摩藩が治めていて、島民が役人のために鶏をまるごと使った料理でもてなしたのが始まりです。「けいはんの真」と「いりたまご」をご飯の上に乗せ、最後に「焼きのり」を自分でちぎり、ちらして食べましょう。
4 (水)				ほたてしょうゆラーメン、ポテトオープン焼き(カレー味) 大根とにんじんにんにくマヨネーズ炒め、角チーズ	ゆで中華めん ポテトオープン焼き マヨネーズ	牛乳 ほたて、チーズ	もやし、にんじん 長ねぎ、干ししいたけ 大根、にんにく	631	27.3	
5 (木)				わかめスープ、ねぎ玉焼き えびチリソース炒め、十五夜デザート(学配)	ごはん、さとう でんぷん 十五夜デザート	牛乳、わかめ ねぎ玉焼き えびボール、えび	しめじ、にんじん、もやし 干ししいたけ、玉ねぎ キャベツ、しょうが にんにく	661	23.0	
6 (金)				コーンポタージュ、スパゲッティナポリタン ゆで野菜(アスパラ、にんじん)、焙煎ごまドレッシング	せわれコッパン ドレッシング バター、こめ油 スパゲッティ	牛乳、とり肉 チーズ ぶた肉	コーン、玉ねぎ、にんじん パセリ、しめじ、ピーマン トマト、アスパラガス	654	23.0	
10 (火)				さつまい、鶏飯の具【鹿児島県の郷土料理】 いりたまご	ごはん さつまいも	牛乳、ぶた肉、油あげ みそ、焼きのり とり肉、こうやどろふ たまご	にんじん、長ねぎ 糸こんにゃく ごぼう、干ししいたけ 切り干し大根	682	32.0	かごしまけ 鹿児島県
11 (水)				きつねうどん、揚げギョウザ(2こ) ゆでもやし、しょうゆ、ブルーベリーゼリー(学配)	ゆでうどん こめ油 ブルーベリーゼリー	牛乳、油あげ、とり肉 かまぼこ、ギョウザ	にんじん、長ねぎ、ふき ほそだけ、ぜんまい えのきたけ、もやし	570	21.4	
12 (木)				わかめと切り干し大根のみそ汁、にしんみぞれ煮 鶏肉のぼん酢炒め	ごはん こめ油、さとう	牛乳、みそ にしんみぞれ煮 とり肉、わかめ	にんじん、長ねぎ キャベツ、しめじ 切り干し大根	655	27.8	
13 (金)				雪にんじんパン 米粉マカロニのトマト野菜スープ チキンスコッチエッグ、ほうれん草とコーンのバター炒め	雪にんじんパン 米粉マカロニ バター、さとう	牛乳、とり肉 チキンスコッチエッグ	トマト、玉ねぎ、にんじん キャベツ、パセリ ほうれん草、コーン	576	22.2	目の愛護デー
16 (月)				肉じゃが、いわし梅しょうゆ煮 杏仁フルーツ	ごはん じゃがいも さとう あんにとろろ	牛乳、ぶた肉 いわし	玉ねぎ、にんじん 糸こんにゃく、マンゴー	704	28.0	10月10日は、目の愛護デーです。10.10を横にすると、人の顔の目と眉に見えることから、この日を目の健康を考える日として定めています。
17 (火)				いもちボールの中華スープ、ピピンパッ なます(大根・にんじん)	ごはん、いもち さとう、ごま油	牛乳、ぶた肉 牛ひき肉	にんじん、ごぼう、きくらげ 干ししいたけ、ぜんまい ほうれん草、もやし、大根	595	21.1	給食では、目の愛護デーにちなんで、目の疲れによいといわれるブルーベリーのゼリーがでます。
18 (水)				みそカレー豆乳ラーメン、シュウマイ(2こ) ゆで野菜(ほうれん草、にんじん)、ぼん酢	ゆで中華めん	牛乳、ぶた肉 わかめ、なると 豆乳、シュウマイ	もやし、にんじん、長ねぎ メンマ、ほうれん草	600	27.2	
19 (木)				せんべい汁、さんまのみそ煮 長いもと竹の子のごまみそ炒め	ごはん、せんべい 長いも、さとう 白すりごま	牛乳、とり肉 さんまのみそ煮 ぶたひき肉、みそ	大根、にんじん、ごぼう まいたけ、長ねぎ、竹の子	677	30.0	
20 (金)				コーン入りコンソメスープ、トマトオムレツ 県産じゃがいものホット豆乳サラダ、マヨネーズ	米粉パン じゃがいも マヨネーズ カシスジャム	牛乳、とり肉 トマトオムレツ 豆乳	コーン、玉ねぎ、にんじん キャベツ、パセリ、きゅうり	624	25.1	
23 (月)				ほたてと小松菜のみそ汁 ハンバーグ(きのこソースがけ)、白菜とにんじんのコンソメ炒め	ごはん	牛乳、ほたて みそ、ハンバーグ	こまつな、ごぼう、にんじん 玉ねぎ、エリンギ、はくさい コーン	651	27.0	今月のあもり産品
24 (火)				ピリ辛春雨スープ、ゆで野菜(キャベツ、きゅうり、にんじん) 中華ドレッシング、カットりんご(学配)	ごはん、さとう 春雨 ドレッシング ごま油	液状ヨーグルト ぶたひき肉	長ねぎ、にんじん、キャベツ にんにく、しょうが きゅうり、りんご	593	19.5	《青森市産》 米 カシスジャム 《青森県産》 牛乳 パン うどん 中華めん にんにく ごぼう ほたて 長いも じゃがいも りんご
25 (水)				天ぷらうどん、こうなごのかきあげ ゆで野菜(キャベツ、にんじん)、菁じそドレッシング	ゆでうどん こめ油 ドレッシング	牛乳、とり肉 油あげ、かまぼこ こうなごのかきあげ	ふき、ほそだけ、ぜんまい えのきたけ、にんじん 長ねぎ、キャベツ	628	20.9	
26 (木)				せんぎり汁、さばのみそ煮 きんぴらごぼう	ごはん 白いりごま ごま油	牛乳、ひじき 油あげ、みそ さばのみそ煮 さつまあげ	キャベツ、にんじん、長ねぎ 切り干し大根、ごぼう 糸こんにゃく	685	24.6	
27 (金)				大豆入りキーマカレー、ゆで野菜(いんげん、コーン) 和風乳化ドレッシング、かぼちゃプリン(学配)	ナン、じゃがいも ドレッシング かぼちゃプリン	牛乳、ぶたひき肉 大豆 粉チーズ	玉ねぎ、にんじん、えだまめ にんにく、アップルソース コーン、いんげん	655	25.6	
30 (月)				すいとん、串ざしつくね(2こ) 小松菜とにんじんのごま炒め	ごはん すいとん 白すりごま さとう	牛乳、とり肉 油あげ 串ざしつくね	ごぼう、にんじん 長ねぎ、こまつな	656	24.7	
31 (火)				のりとキムチのピリ辛スープ、チャプチェ 昆布入り大豆煮、カットかき(学配)	ごはん、ごま油 春雨、さとう	牛乳、ぶた肉 焼きのり みそ、ぶたひき肉 こんぶ、大豆	白菜キムチ、にんじん 玉ねぎ、切干し大根 長ねぎ、たけのこ ピーマン、かき	627	19.9	

- ◆ こんだては都合により変更するときがあります。
- ◆ ドレッシングやしょうゆ、ソースなどは各学級1本ずつ使用してください。
- ◆ 魚にはほねがあるので、気をつけて食べてください。
- ◆ 液状ヨーグルト以外のから容器は給食センターに返してください。

- ◆ (学配)と書かれているものは、業者から直接学校に配達されます。
- ◆ 業者が回収するから容器は、液状ヨーグルトです。
- ◆ 食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おかずを持ってきている児童は、安全のため、おかわりはしないようにお願いします。

* 青森市の給食には【そば、落花生、キウイフルーツ、魚卵】を使用しておりません。(コンタミネーションの可能性はありません)
(コンタミネーション：原材料に使用していないが、工場内や製造ラインで使用されているため、わずかな量が混入する可能性があること。)
* 青森市には、法律で表示が奨励されている、あわび・まつたけのアレルギーを持つ児童生徒はいないので、表示しておりません。
* 「詳細」には、特定原材料及び特定原材料に準ずる27品目については再掲し、また、それ以外に調査しているアレルギーについて記載しています。
* ●は原材料由来のアレルギー、○はコンタミネーションとしてアレルギーが含まれている可能性があるものです。
また、コンタミネーションは法律で表示が義務付けられていないため、わかる範囲で表示しています。
* ごはん、麦ごはん、麺類、パン類のコンタミネーションは、最大値を記載しておりますが、詳細は加工工場により異なります。
詳細は 青森市小学校給食センター (TEL：017-766-5890) にお問合せください。

特定原材料及び特定原材料に準ずる27品目以外に調査しているアレルギー
は、魚、魚類のだし、だご、貝類(かき、ほたて、あさり)、里芋、種実類
(ナッツ類・カカオ)、果物類全て、トマト、きゅうりです。

B群校

Table with columns for Date, School Name (こんだて), Allergen Categories (e.g., Wheat, Soy, Egg, etc.), and Detailed Ingredients (詳細). The table lists food items and their corresponding allergen status for various schools in B-group.

☆☆☆ 食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おかずを持ってきている児童は、安全のため、おかわりはしないようお願いします。☆☆☆